

Una fòbia inesperada (i 2)

Aleix Bonfill

Llicenciat en Filosofia i Lletres. Universitat Autònoma de Barcelona.

Introducció

En l'anterior article¹ la Cesca havia descobert que el seu company de curs, l'Isidre, patia una fòbia a parlar en públic.

La Cesca va arribar a la cita amb l'Isidre un quart d'hora tard. Ell seguia sent tan puntual com sempre i ja feia una estona que l'esperava. No obstant això, des del primer intercanvi de mirades ella va intuir que, en el parell de mesos que havien estat sense saber res l'un de l'altre, i des del mig any que feia que no es veien, alguna cosa havia canviat en l'Isidre. L'esperava amb un somriure tranquil i radiant.

– Hola Cesca! Què tal, com estàs?

– Hola Isidre, bé, bé. Escolta, sento haver arribat una mica tard... és que m'he entretingut un pèl a la feina...

– Tranquil·la, dona, tranquil·la, no ha estat pas cap molèstia, al contrari, he aprofitat d'allò més el temps!

La Cesca es va preguntar com podia haver aprofitat tant el temps, si l'Isidre es trobava sol al mig del carrer, sense cap llibre ni diari a les mans ni res a sobre que hagués pogut utilitzar per avançar feina o distreure's. Mentrestant, l'Isidre li obria la porta del bar on havien quedat i trobava una taula buida on es van asseure.

– Així, què m'expliques de la teva vida, Cesca? Veig que t'has tallat el cabell, et fa semblar més jove...

– Oh, sí, gràcies. La veritat és que quasi ningú no s'hi ha fixat... i això que em vaig passar mitja tarda a la pelu! Havia d'anar a un casament i mira, vaig aprofitar per canviar de *look*. Però i tu, què tal? Et veig molt... eixerit. Com va aquell "petit" problema que em vas comentar l'última vegada que ens vàrem veure? Els teus neguits i la por de parlar en públic, em refereixo... He anat comentant-ho amb el psiquiatre, i em deia que anaves millorant... fins que un dia vas deixar d'anar-hi.

– Allò... Doncs bé, t'haig de dir que em sento perfectament i que puc afirmar que des de fa dos o tres mesos

he tornat a néixer! Ara, la història de com ho he anat superant és una mica llarga i difícil d'explicar...

– No cal que juris que ets un home nou, ja ho he notat només veure't! Però explica-m'ho si us plau, que tinc curiositat per saber com ha anat tot això. Pensa que l'última vegada que ens vam veure estaves bastant abatut, i que quan vaig saber que ja no anaves al psiquiatre em vaig preocupar una mica. Per sort em vas trucar al cap de poc... i ara, en canvi, et veig ple de vitalitat i sembla que no puguis parar de somriure!

– Haha, sí! Bé, de fet segueixo sent el mateix de sempre, o potser ara sóc més jo que mai... haha! Encara tinc la mateixa angoixa quan parlo en públic –perquè ja he pogut parlar en públic una vegada des de llavors!–, però ara m'és igual. He après a riure de mi mateix: abans em prenia les coses tan seriosament i tan a pit que tot se'm feia una muntanya que havia d'escalar amb un enorme pes a les espatlles... i era extenuant.

– Ja et vaig dir que aquell amic meu psiquiatre era un *crack*! –va dir la Cesca contagiada de la positivitat de l'Isidre, que feia grans gestos quan s'explicava. Però quan la Cesca va dir això, l'Isidre va callar un moment i després va suavitzar el to.

– Mmm... sí, al principi el teu amic em va ajudar molt. Va ser com uns primers auxilis que vaig rebre i que em van permetre fer algunes passes en la bona direcció, pel camí del benestar, que és per on segueixo avançant ara. Pensa que quan et trobes en una situació tan extrema com en la que jo em trobava, qualsevol petit suport, qualsevol mostra de comprensió ja suposa un consol immens. Per això sempre t'estaré profundament agraït, Cesca. – A l'última frase se li va mig esquarterar la veu, i això va ser com un senyal per a que les llàgrimes acudissin instantàniament als ulls de tots dos. Van estar uns segons en silenci en què la Cesca no sabia si abraçar-lo, respondre alguna cosa, o posar-se decididament a plorar, però finalment l'Isidre va seguir parlant.

– No obstant això, amb el teu amic no en vaig tenir prou. Em refereixo a que ell és una mica reduccionista i segueix al peu de la lletra l'ortodòxia de la psiquiatria, i pensa que els medicaments són la base, la part fonamental del tractament, quan al meu entendre, només han de servir de suport. La seva única premissa (i també l'única conclusió) era que els estats de la matèria repercuteixen en el com-

Correspondència: Aleix Bonfill

C/ La Mina, 2

08192 Sant Quirze del Vallès

Tel. 93 721 33 89

Adreça electrònica: aleixbon@gmail.com

portament de la ment. Però jo intuïa que no tot es podia reduir a això, ja que aleshores no seríem lliures, no importaria com enfoquem les nostres vides perquè tot vindria determinat per la nostra estructura orgànica. Més endavant, he pogut comprovar per pròpia experiència que, efectivament, també la ment pot influir en la matèria.

Sanació i saviesa

La Cesca va fer una ganyota i l'Isidre va deduir que s'havia perdut i que no acabava d'entendre el que li estava dient, així que va continuar: – Però vaja, el cas és que vaig estar un parell de mesos només prenent pastilles, i tot i el consol de tenir algú professional i seriós amb qui parlar d'aquests temes i del cert alleujament que em va produir la medicació, sentia que el meu problema era bastant més complex que la manera en què me'l plantejava. Així que li ho vaig comentar al teu amic, i em va dir que podia compaginar el seu tractament amb una visita a una psicòloga que em va recomanar. Durant un parell de mesos hi vaig anar un cop per setmana. I altre cop, anar-hi em va ajudar a entendre certes coses i a posar alguns pedaçs a la meua vida, però seguia sentint que el meu problema era més profund i global del que tractàvem, i que podia tornar a recaure en qualsevol moment en una crisi com la que havia patit. Així que pel meu gust la teràpia avançava massa a poc a poc (i m'hi estava deixant molts diners!), i tot i que estava bastant millor que l'última vegada que vaig parlar amb tu, encara em sentia molt vulnerable. D'alguna manera intuïa que la veritable solució havia de sorgir d'algun altre lloc, potser de mi mateix. Però com? Què més podia fer-hi, jo?

– Home, Isidre, potser volies anar massa de pressa. La medicació quasi no té temps de fer efecte en dos o tres mesos, i canviar una cosa tan profunda i difícil com el teu pànic a parlar en públic no ha de ser cosa d'un dia per l'altre, no?

– Sí, en part tens raó. Però és que quan és la teua pròpia vida que està en joc, i quan veus que no pots seguir de la manera que has estat vivint fins ara, busques solucions més definitives. Precisament, notava que la teràpia que seguia m'ajudava, però no em feia *canviar* aquesta cosa tan profunda. Mira, t'ho explicaré amb un exemple. És com si de ben petit, per les circumstàncies i motius X (en el fons no interesses) i sense adonar-me'n, hagués anat posant progressivament la mà al foc. Ja anava notant que em cremava, però seguia posant-li perquè no sabia fer cap altra cosa... fins que va arribar un punt que em vaig escaldar! Llavors el psiquiatre em va donar unes pastilles per a que el foc no em cremés tant la mà, per insensibilitzar-ne les cèl·lules, i m'explicava el procés pel qual els teixits d'aquestes cèl·lules s'anaven deteriorant i com les pastilles les farien una mica més resistents... però cony, a mi m'importava solucionar i entendre el MEU dolor, físic, real, intens, i no pas el d'unes cèl·lules que jo mai havia vist ni notat! Necessitava entendre per què seguia tenint

la mà ficada al foc (tot i que menys, encara em seguia cremant!), i sobretot, volia treure-la completament per mi mateix! A més volia tornar a tenir la meua mà al 100%. A sobre, la idea d'estar anys i anys prenent pastilles em feia sentir més depenent del que normalment ja em sentia. Volia ser lliure! La pregunta era: com?

– Sí, com? –va repetir la Cesca quasi cridant, exaltada per la intriga del relat.

– Doncs la resposta em va venir per casualitat: meditant.

– Com? –aquest “com” no era d'intriga, sinó de no estar segura del que havia sentit.

– Meditant! Espera, no facis cares rares abans que acabi d'explicar-me. Mira: mentre seguia amb el tractament psiquiatre + psicòleg, per casualitat va caure a les meves mans un llibre sobre l'ensenyança de Buda. Al principi, me'l vaig començar a llegir merament com a curiositat intel·lectual, però a mesura que avançava, anava trobant més i més coherents les explicacions que donava sobre el “malestar espiritual” i les “crisis existencials”. Així que vaig anar refent fils i lligant caps del que ha estat la meua vida fins ara, i vaig veure que els meus problemes s'explicaven perfectament sota aquest punt de vista. I el més important és que Buda em proporcionava una sortida d'aquesta situació. Una solució universal, que val per a tothom, però que l'ha de practicar cadascú per si mateix. I aquesta sortida passa per meditar. Així que m'hi vaig entregar amb dedicació, i al cap d'un mes de meditar cada dia ja vaig començar a notar-ne els primers beneficis reals, concrets, fantàstics. En aquell moment vaig ser molt feliç, i això em va motivar per seguir practicant i avançant per aquest camí.

– Caram! O sigui que ara t'has tornat budista! Vés per on, pensava que eres més aviat escèptic en aquestes coses...

– I ho sóc! Jo no m'identifico amb l'etiqueta “budista” ni participo en cap cerimònia religiosa de cap tipus. Crec i em guio únicament pel que puc sentir i experimentar per mi mateix; si no, no em serveix de res. De vegades vaig a un centre de meditació que hi ha al meu barri, i allà no fem cap missa ni teràpia grupal ni res d'això. Simplement, meditem un al costat de l'altre, i aquest fet reforça la pràctica individual de cadascú. La meditació és un entrenament de la pròpia ment, com qui va al gimnàs a enfortir el seu bíceps. El que passa és que aquest entrenament té uns resultats increïbles en la pròpia vida, ja que el nostre dia a dia està molt condicionat pels vicis inconscients de la nostra ment. A tothom li aniria bé meditar una mica. A tu segur que també, Cesca...

– És que jo mai he necessitat aquestes coses de l'autoajuda. Afortunadament, sempre he estat bastant segura de mi mateixa, i quan estic una mica estressada o trista, miro de distreure'm anant al cine, escoltant música, llegint, etc.

– Clar que no et trobes en una situació tan desesperada com en la que em trobava jo abans, però sempre pots millorar la teua qualitat de vida i sempre pots aprendre a ser millor persona. D'altra banda, tu ho has dit, distreus

l'atenció enlloc d'encarar el problema, i així el malestar s'aïlla un temps, però tard o d'hora acaba reapareixent. Estic segur que de vegades a la feina penses amb ansietat en el cap de setmana, durant el cap de setmana penses amb aversió en la reunió de la setmana vinent, quan condueixes tens el cap en la discussió que acabes de tenir amb la teva parella. I un dia t'adones que la vida passa davant teu, i que no pots treure'n tot el profit que pots perquè contínuament tens el cap als núvols!

– Però no és un avantatge això de poder fer varies coses a la vegada? Sempre he estat orgullosa de tenir aquesta capacitat d'estar fent una cosa i alhora poder estar pensant en una altra.

– Si t'observessis imparcialment, veuries que en el fons no pots deixar de fer-ho, que és una tendència compulsiva que no domines. Com diuen els budistes, la ment és un mico agitat i capritxós que va saltant de branca en branca i mai s'està quiet. I això fa que no puguis donar el màxim rendiment en la cosa que estàs fent en cada moment, i que tampoc puguis solucionar allò en què estàs pensant, perquè en el moment que ho penses no tens possibilitat real d'actuar-hi. D'altra banda, sovint, quan arriba l'ocasió real de solucionar allò que havies planificat, les circumstàncies no són tal com te les havies imaginat i al final has d'acabar improvisant i adaptant-te a les exigències que sorgeixen en el moment present. M'equívoco?

– Més o menys entenc el que vols dir, i és veritat que de vegades he tingut algun ensurt conduint l'*scooter* a causa d'alguna preocupació, o m'he comportat malament amb algú per culpa d'estar massa obsessionada amb els meus problemes.

– Sí, aquesta és una altra. Quan t'enfades i escridasses algú, després, quan ja és massa tard, te'n penedeixes d'haver-ho fet, o quan algú et fa alguna cosa que no t'agrada, t'afecta i li dones moltes voltes durant molts dies. O d'altres cops, ens fa por de mostrar-nos tal com som, i que la gent vegi les nostres debilitats, i per amagar-ho fingim, fugim, o quedem paralitzats. I tot això provoca que de tant en tant tinguem petites migranyes, tensió a les espatlles, dolor lumbar, etc.

– A vegades tinc migranyes, però em sembla una mica exagerat atribuir-les a la meua manera de ser i dir que amb la meditació se'm curaran com per art de màgia...

– Res no passa per art de màgia. Es tracta d'entrenar l'atenció i mirar les coses des d'una altra perspectiva a la qual ens hem acostumat. Com t'he dit, fa un mes vaig parlar en públic en una presentació. I l'angoixa i l'estrès em van tornar a venir, però aquest cop estava entrenat i preparat per observar la tensió que em va envair, acceptar-la i deixar-la passar en el mateix moment en què va aparèixer. No vaig voler escapar-ne i negar-la. Així que quan va sorgir, em vaig quedar uns segons quiet, sense dir res, i vaig ser conscient de la meua respiració i les meves sensacions corporals, i, quan em vaig sentir millor, vaig continuar amb la presentació. La gent se'n va adonar... i ho va entendre! El que m'immobilitzava era la por, però ara

ja no m'importa mostrar-me tal com sóc o tal com em sento. La ment és una eina que ha d'estar al servei del teu benestar general i de la gent que estimes, però mentre la ment segueixi en estat salvatge sempre seràs potencialment vulnerable a la infelicitat.

Una mirada nova

La Cesca va estar uns segons per assimilar tot el que li estava dient l'Isidre. Realment, el fet d'haver pogut conviure amb la seva por devia suposar un canvi radical en la seva vida.

– I aquestes coses també tenen a veure amb allò del tai chi i el ioga?... Buf, és que tot això em sona tan a xino...

– Sí, en el fons sí. Tot es basa en unir la ment amb el cos. I això, crec que no ho hauríem de veure com una cosa exòtica, de xinesos i hindús, sinó com una pràctica de validesa universal. A Occident ens hem dedicat a desenvolupar el raonament racional i científic, hem observat i transformat l'exterior, el món material, mentre que a orient s'han dedicat a l'observació i transformació de l'interior, en la cerca personal del benestar i la felicitat. I això no vol dir que allò sigui irracional en el sentit d'inútil, sinó al contrari, és una part fonamental del nostre ésser que els occidentals en general hem tingut des de fa bastant temps oblidada. És la relació ment-cos que ara la medicina que tracta els aspectes psicosomàtics de les malalties comença a entendre. L'ésser humà és el mateix a tot arreu, i la infelicitat, encara que cadascú tindrà les seves circumstàncies particulars, és molt semblant a qualsevol lloc del món. Si, en el fons, la meditació només és aplicar una mica de sensatesa a la nostra vida: aturar-se i observar per uns instants l'ansia i l'aversion, l'arrogància, l'egoisme, l'acceleració, la bogeria i l'angoixa soterrada amb què vivim en la nostra societat. I segons com, també és molt similar al mètode científic. Es tracta d'observar la realitat tal com és, sense emetre judicis subjectius que creïn biaixos i distorsionin la nostra relació directa i espontània amb el món. Deixar que la realitat parli per si mateixa intentant deixar en segon terme el nostre ego. Però tot això tan sols són paraules. Encara que algú les entengui conceptualment, no sabrà què és la meditació fins que no hagi meditat ell mateix algun cop. Pots entendre la descripció del gust de la mel, però si no l'has provada mai per tu mateixa no *sabràs* quin és el seu gust real.

– Doncs, mira, m'has picat la curiositat. Com que posar-me a meditar així sola em fa una mica de cosa i tampoc no sabia ben bé per on començar, per què no m'invites a una d'aquestes trobades que feu en el teu barri?

– Fantàstic! Creu-me que, i no exagero, si en el futur et consolides en la pràctica de la meditació, estaràs tan agraïda per tot el que t'aportarà que sempre més recordaràs aquest dia d'avui.

REFERÈNCIES BIBLIOGRÀFIQUES

1. Bonfill X. Una fòbia inesperada (1). *Annals de Medicina* 2010;93:66-68.